

Essen – Stress – Gesundheit

# Der biopsychosoziale Ansatz

06. – 08.10.2023

Online Symposium

Anmeldung unter  
[www.ugb.de/symposium](http://www.ugb.de/symposium)**Leitung:**Dr. med. Günther Schwarz  
Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin**Veranstalter:**Vereine für Unabhängige Gesundheitsberatung – Europa  
[info@ugb.de](mailto:info@ugb.de) • [www.ugb.de](http://www.ugb.de)**Freitag, 06.10.2023**

**14.00 Uhr**  
Begrüßung und Organisatorisches

**14.15 – 17.00 Uhr**  
Aktuelle Fragen aus der UGB-Akademie

*Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin,  
M. Sc. Ernährungswiss. Artem Sarafanov*

- Richtiges Kauen – Erfahrungen, Studien, Empfehlungen
- Stressmindernd essen – kann Ernährung cortisolmindernd wirken?
- Epigenetik und Ernährung – Einblick und Bedeutung

**Samstag, 07.10.2023**

**8.30 Uhr**  
Stress, dessen negative Auswirkungen und eine Veränderung der Blickrichtung als präventiv wirksame Möglichkeit

*Prim.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Susanne Baumgartner*

- Wirkung von Stress auf den Körper und die Psyche
- Warum werden wir unter Stress vergesslicher und altern schneller?
- Welche positiven Auswirkungen hat Meditation auf diese Prozesse?

**9.30 Uhr**  
„Stress lass nach!“ – Autonomes Nervensystem und Stoffwechsel in der Postmoderne

*Dr. med. Günther Schwarz*

- Wie essen wir uns in die Autoimmunität?
- Demenz, Multiple Sklerose, Depression: auch eine Frage der Ernährung?
- Im Bermudadreieck zwischen Stress, Hormonen und Ernährung: Wo bitte geht's raus aus der Entzündung?

**12.30 Uhr Mittagspause**

**Pausen sind eingeplant.  
Programmänderungen vorbehalten.**

**14.30 Uhr**  
Die Haut als Spiegel der Psyche

*Prof. Dr. Uwe Gieler*

- Welche Bedeutung hat die Haut im biopsychosozialen Gesundheitsmodell?
- Warum ist Berührung für die frühkindliche Entwicklung und Beziehungsfähigkeit so wichtig?
- Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Haut, Psyche und Immunsystem?
- Wie reagiert die Haut auf Stress?

**17.00 – 18.00 Uhr**  
Essen als Nahrung – mehr als Nährstoffaufnahme

*Dr. oec. troph. Ulrike Rötten*

- Was ist wichtiger: WAS oder WIE essen?
- Mahlzeiten als Chance für mehr Achtsamkeit im Alltag
- Verbessern Wertschätzung und Dankbarkeit für unsere Nahrungsmittel die Lebensqualität?

**Sonntag, 08.10.2023**

**8.30 Uhr**  
Darmökologie – unterschätzter Player im Stoffwechsel

*Dr. med. Thomas Ellwanger*

- Wie die Mikrobiota den Stoffwechsel verändern kann
- Stille Entzündungen: Einfluss auf die Psyche und Motor für chronische Erkrankungen
- Welchen Einfluss hat das Ökosystem Darm?
- Was können wir präventiv tun?

**10.00 Uhr**  
Ernährungskommunikation im digitalen Informationsdschungel

*M. Sc. Ernährungswiss. Jacqueline Veit*

- Warum ist Essen ein Mega-Thema in Social-Media?
- Wie verändern TikTok & Co. Esskultur und Essverhalten?
- Mehr Orientierung im Informationschaos

**11.30 Uhr Abschluss des Symposiums**



Prim.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> med. Mag.<sup>a</sup> **Susanne Baumgartner** ärztliche Leiterin der medizinisch-psychiatrischen Rehabilitation Sonnenpark in Lans, Tirol. Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Klinische- und Gesundheitspsychologin, Supervisorin und systemische Familientherapeutin in freier Praxis.



Dr. med. **Thomas Ellwanger** Hausarzt mit Schwerpunkt Naturheilkunde am MVZ Institut für Mikroökologie in Herborn und Leiter der Abteilung „Medizinische Wissenschaften“. Seine Schwerpunkte sind Diagnostik und Bedeutung des intestinalen Ökosystems.



Prof. Dr. med. **Uwe Gieler** ist Facharzt für Dermatologie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Direktor der Vitos Klinik für Psychosomatik in Gießen, bis 2018 Professor für Psychosomatische Medizin an der Universität Gießen.



Dipl. oec. troph. **Hans-Helmut Martin**, Fachberater in Ernährungsprävention, Ernährungsberater UGB, Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung, Senioren, Bewegung/Entspannung und Fasten, Konzeption von Seminaren und Tagungen, organisatorische und wissenschaftliche Leitung der UGB-Akademie.



Dr. oec. troph. **Ulrike Rötten** Ernährungsberaterin in eigener Praxis und in einem Therapiezentrum für ganzheitliche Medizin. In Seminaren verbindet sie Ernährung und Meditation. Dozentin an der UGB-Akademie im Bereich Kommunikation und Methoden.



M. Sc. **Artem Sarafanov**, Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Gießen, Fachberater in Ernährungsprävention UGB. Sein Hauptinteresse gilt dem präventiven und therapeutischen Potential von Ernährung, der veganen Ernährungsweise sowie der Sporternährung.



Dr. med. **Günther Schwarz** war langjährig niedergelassen in einer Gemeinschaftspraxis mit den Schwerpunkten Homöopathie, Regulative Medizin und Naturheilverfahren. Er ist Dozent der UGB-Akademie im Bereich Naturheilverfahren und Homöopathie.



M. Sc. Ernährungswiss. **Jacqueline Veit** studierte Ernährungswissenschaften an der Universität Gießen und ist in eigener Praxis tätig. Als lizenzierte Fitnesstrainerin und Kursleiterin kombiniert sie ihre Schwerpunkte Ernährung und Bewegung.

### Online-Symposium

Das Symposium findet digital über die Konferenzplattform ZOOM statt. Nach den Vorträgen gibt es die Möglichkeit, sich aktiv mit Fragen und Anmerkungen einzubringen.

### Anmeldung

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB)  
Friedrich-List-Str. 21, D-35398 Gießen, www.ugb.de  
Tel.: 0641-80896-0

### Anmeldeschluss ist der 03.10.2023

- Ihre Anmeldung nehmen Sie bitte **online** auf **www.ugb.de/symposium** vor. Dabei hinterlassen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse, über die Sie auch am Online-Symposium teilnehmen möchten.
- Gleichzeitige Überweisung** der Teilnahmegebühr an:  
Postbank Frankfurt/Main,  
IBAN: DE71 5001 0060 0000 2706 00, BIC: PBNKDEFF  
Eine Überweisung durch den Arbeitgeber kann im Online-Formular angegeben werden.
- Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung. Am Tag vor dem Symposium senden wir Ihnen eine E-Mail mit Informationen über den **Zugang zum Online-Symposium** und den **Symposiumsunterlagen** in digitaler Form (PDF). Bitte kontrollieren Sie Ihre Überweisung der Teilnahmegebühr und auch Ihren Spamordner, falls Sie unsere E-Mail nicht erhalten haben sollten.
- Etwa eine Woche nach dem Symposium erhalten Sie die **Teilnahme-Bescheinigung** inkl. **Zahlungsbeleg** über die Teilnahmegebühr und einen Link zu den **Videoaufzeichnungen**.
- Tageskarten** sind aus technischen und organisatorischen Gründen leider nicht möglich.
- Bei **Rücktritt** bis zum **09.09.2023** fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- an. Danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

### Symposiumsunterlagen

Die Kurzfassungen der Vorträge in **digitaler Form** (PDF) sind in der Teilnahmegebühr inbegriffen.

### Systemvoraussetzungen und technische Fragen

Internetzugang und PC oder Laptop mit Lautsprecher. Die Teilnahme über Tablet oder Smartphone ist weniger empfehlenswert. Weitere Infos zum Ablauf und zu technischen Fragen finden Sie unter [www.ugb.de/faq-onlineveranstaltung](http://www.ugb.de/faq-onlineveranstaltung)

### Teilnahmegebühren

Teilnahmegebühren	bis 08.09.23	ab 09.09.23
Nichtmitglieder*	€ 249,-	€ 289,-
UGB-Mitglieder	€ 208,-	€ 248,-
Studierende**	€ 24,-	€ 34,-

\* gilt auch für Abonnenten des **UGBforum**

\*\* gilt bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres; Studienbescheinigung über Vollzeitstudium an einer staatl. Hochschule beilegen

### Videoaufzeichnung

Die Videoaufzeichnungen der Vorträge sind nur für angemeldete TeilnehmerInnen verfügbar.

### Anerkennung als Fortbildung

Das Symposium wird allen **UGB-Absolvent:innen** mit 14 Zeitstunden (18 UE) als Fortbildung anerkannt. Für die Registrierung bzw. die Fortbildungsnachweise bei QUETHB, dem VFED, VDD, VDO<sub>E</sub> und der DGE siehe [www.ugb.de/symposium](http://www.ugb.de/symposium).

**Die Zahl der Teilnehmer ist begrenzt.**

## Mitgliedschaft beantragen und sparen!

Wenn Sie zusammen mit Ihrer Anmeldung die Mitgliedschaft beim UGB e. V. beantragen, sparen Sie 40 €!

### Vorteile der Mitgliedschaft:

- Ermäßigungen bei allen UGB-Veranstaltungen
  - Kostenloses Abonnement des **UGBforum**
  - Exklusive Informationen auf [www.ugb.de](http://www.ugb.de)
  - Literatursuche und fachliche Fragenbeantwortung
  - Kostenlose Anzeigen in der UGB-Stellenbörse
- Antrag unter **www.ugb.de/mitglieder**